

家庭中医保健百科

抗衰老藥物的選擇 小中風的中藥療法 鹽分的限制

亞健康中醫療法 膏滋劑的應用 藥酒

服藥期間必須忌口 打鼾該如何治 痰多

六神丸的作用 空腹者怎樣選食 不要忽視暈厥

更年期綜合症的治療 白藥的不良反應 耳鳴

人參的幾種服法 進補要領 藥酒

服用止痛藥須知 劑量準確效果更 藥酒

應慎用麥角流浸膏 藥酒

中藥可治病毒性肝 藥酒

脂溶性維生素的益處 滅滴靈 藥酒

怎樣煎服中藥湯劑 自制藥酒的 藥酒



養生保健必備

家庭中医保健百科

◎ 薛英 主編



图书在版编目(CIP)数据

养生保健必备 / 群瑛主编. — 北京: 中国戏剧出版社,
2007. 6

ISBN 978-7-104-02648-8

I. 养… II. 群… III. ①养生(中医)-基本知识②保
健-基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094125 号

养生保健必备

YangSheng BaoJian BiBei

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京威远印刷厂

开 本: 787×1092mm 1/16

印 张: 370

字 数: 3930 千

版 次: 2007 年 12 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02648-8

定 价: 500.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



目 录

MU LU

第一章 常见中草药

薄荷	13	合欢	18	橘皮	24
半夏	13	紫金牛	18	银杏	25
甘草	14	蒲公英	19	茜草	25
七叶莲	14	车前草	19	银耳	26
黄耆	14	侧柏	19	山楂	26
贝母	15	龙眼	20	枇杷	27
大黄	15	皂荚	20	赤小豆	27
白薇	16	益母草	21	薯蓣	27
土槿皮	16	黄柏	21	鸭跖草	28
人参	16	花粉	22	松子	28
羊蹄躅	17	菝葜	22	菊花	29
玄参	17	雷丸	23	石膏	30
棕榈	17	薏苡仁	23	雄黄	30
百合	18	穿心莲	24		

第二章 日常食物的药用价值

韭菜	31	香菜	39
芦笋	32	粳米	39
洋葱	33	海带	39
葱	34	糯米	41
大蒜	35	核桃	41
姜	37	小麦	42
大枣	38	玉米	43



芝麻	43	猕猴桃	50	茶叶	54
燕麦	44	龟肉	50	辣椒	56
大豆	45	桔	51	鸭肉	57
番薯	46	燕窝	51	海参	58
栗子	46	橙	52	虾	58
柠檬	47	淡菜	52	蘑菇	59
沙棘果	48	菠菜	53	鲤鱼	59
葡萄	48	扁豆	53	猪肉	60
鸡蛋	49	茄子	54		

第三章 家庭用药常识

怎样煎服中药汤剂	61	家庭消毒法	70
膏滋剂的使用	62	服药时间	71
中药治产后恶露	63	服用止痛药须知	72
药酒的自制方法	63	维生素切忌滥用	74
如何治疗产后便秘	64	剂量准确效果更好	76
小中风的中药疗法	64	更年期综合症的治疗	76
六神丸的作用	65	脂溶性维生素的益处	77
巧选中成药	67	脑膜炎疫苗的使用	78
中药可治病毒性肝炎	68	抗衰老药物的选择	79
灭滴灵的作用	69	服药的最佳时间	81
白药的不良反应	70	人参的几种服法	82



云南白药

药物的服用期限	82
有的药物损害肝脏	83
药物的治疗作用	84
治妊娠反应的药物	85
进补要看体质	86
煎中药的方法	87
补益中药好处多	89
使用内服液体药剂	91
服药期间必须忌口	91
不要用茶水服药	92

第四章 日常生活保健

吃素对身体有益	93
怎样才算睡得好	94
合理搭配供能食物	94
切莫酗酒	95
冠心病患者的饮食	96
不要忽视晕厥	97
运动有益身体健康	97
怎样才能睡得好	99
喝凉开水好处多	100
手的污染与保洁	101
睡眠时间要合理	102
亚健康的中医疗法	102
睡眠时间和人的性格	103
饮食禁忌	104
空腹者怎样选食	105
酗酒的后果	106
春困怎么办	107
守时睡得香	108
家居凉爽小窍门	109
利己利人关系和谐	109
睡觉前要保持平静	110
肥胖患者勿忌喝水	110
夏天喝粥好处多	111
衣服的清洗	111
餐后切忌立刻吃水果	112
心理健全才健康	113
围巾作用之大	113
打鼾该如何防治	114
戒酒的心理疗法	115
性生活勿太频繁	115
春季吃大蒜有益	116

怎样预防手脚皲裂	117
夏季吃生姜好处多	117
睡眠卫生	118
多吃苦，少吃咸	119
家庭病床的布置	119



怎样使用手帕	120
锅要洗后再炒菜	121
莫怕脂肪	121
旅行结婚注意事项	122
忌用瓷器长期放食物	123
孕期必须戒烟酒	124
怎样轻松坐月子	125
怎样使婴儿睡好觉	125
什么时候断奶	126
习惯性流产如何保胎	126
宝宝发脾气怎么办	127
孕期勿接触宠物	128
产后不要完全卧床	130
谨慎使用麦角流浸膏	130
宝宝大便是否正常	131



防治蛀牙	132
孕妇的注意事项	132
月子中的饮食	133
小儿厌药怎么办	134
休息和睡眠的益处	135
皮肤瘙痒勿焦虑	135
宝宝手淫怎么办	136
产后为什么便秘	137
减轻孕吐的方法	137

对于孕吐的好对策	138
常吸吮益处多	138
游玩时注意安全	139
产后常吃蔬菜与水果	139
婴儿何时疫苗接种	140
预防盆腔静脉曲张	141
孕妇的夏季生活	141
孩子接种为何发热	142
呕吐怎么办	143
早产的不良影响	144
运动时的注意事项	145
产妇乳房胀痛的处理	146
鸡胆汁可治百日咳	147
恶心和呕吐	148
适当活动有益处	148
月子病的防治	149
何时应限制盐分	150
孕期要注意休息	151
小儿贫血口服铁剂	152

第五章 家庭常见病的预防及治疗

急腹症	153
子宫脱垂	156
胆囊炎、胆石症	158
急性乳腺炎	161
胆道蛔虫症	162
肠梗阻	164
急性盆腔炎	167
胃十二指肠溃疡穿孔	169
外阴尖锐湿疣	171
癫痫	172
急性气管支气管炎	174
蜂窝组织炎	176

腰肌劳损	176
支气管哮喘	177
腰椎间盘突出症	179
急性肾功能衰竭	179
慢性肾功能衰竭	180
急性结膜炎	183
白内障	184
外耳道异物	185
鼻出血	186
胸膜炎	187
鼻窦炎	189

第六章 家庭中医按摩

一 概述

按摩时要注意什么	192
按摩手法的基本要求	193
按摩治病的理论依据	193
穴位按摩要注意什么	195

二 家庭常见疾病的按摩疗法

慢性阑尾炎	196
胸胁迸伤	197
老花眼	197
膈肌痉挛	198
痔疮	199
偏瘫	200
干眼症	201
慢性腰肌劳损	201
遗精	202
面肌痉挛	202
胃下垂	203
声音嘶哑	204

紧张性头痛	205
肘关节扭伤	206
冠心病	207
肩周炎	209
冻疮	210
心肌炎后遗症	210
胃痛	211
神经衰弱	212
前列腺炎	214
小儿腹泻	215
冠心病	215
动脉硬化	216



第七章 家庭中医针灸

一 概述

针灸疗法的好处	217
针刺前的准备工作	218

怎样扎针	218
晕针	219
针刺的常用手法	220
怎样进行艾灸	221
针刺应注意什么	222



二 家庭常见疾病的针灸疗法

疔疮	223
咳嗽	223

肠痛	224
腹痛	224
胸胁痛	225
痢疾	225
感冒	226
便血	226
中风	226
难产	227
失眠	227
迎风流泪	228
痢证	228
腰痛	228
小儿疳积	229
牙痛	229
疟腮	230
月经不调	230

第八章 家庭中 医拔罐

一 概 述

拔罐疗法的治疗作用	232
拔罐时的注意事项	233
拔罐的禁用范围	234

二 家庭常见病的拔罐疗法

消化性溃疡	235
肾盂肾炎	235
窦性心动过速	236
急性胃炎	236
支气管扩张	237
急性尿潴留	238

阳痿	238
急性胃肠炎	238
遗精	239
胆绞痛	239
早泄	239



神经衰弱	240
不射精症	240
白浊	240
前列腺炎	240
偏头痛	241
前列腺增生症	241
膀胱炎	242
急性上呼吸道感染	242
急性支气管炎	242
支气管哮喘	243
急性肾小球肾炎	243
慢性肺源性心脏病	243
慢性胆囊炎	244
呃逆	244
脊髓空洞症	245
高血压	245
糖尿病	245
急性肠梗阻	246
泌尿系结石	246
慢性腰痛	247



远视眼	247
急性扁桃体炎	247
鱼鳞病	248
斑秃	248
单纯疱疹	248
痛经	249
产后自汗、盗汗	249
脊髓灰质炎	250
消化不良	250

第九章 家庭中医刮痧

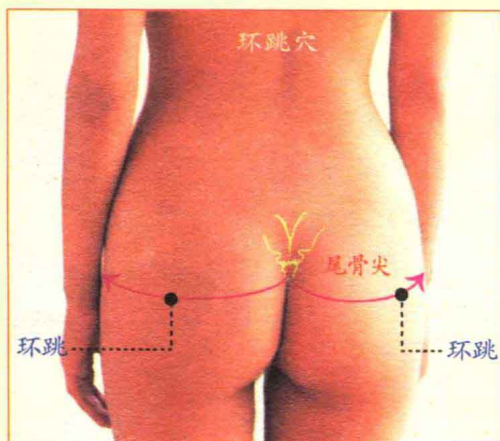
一 概述

刮痧的施治器具	252
刮痧的注意事项	253
刮痧和药物	254

二 家庭常见疾病的刮痧疗法

肺炎	254
肩周炎	255

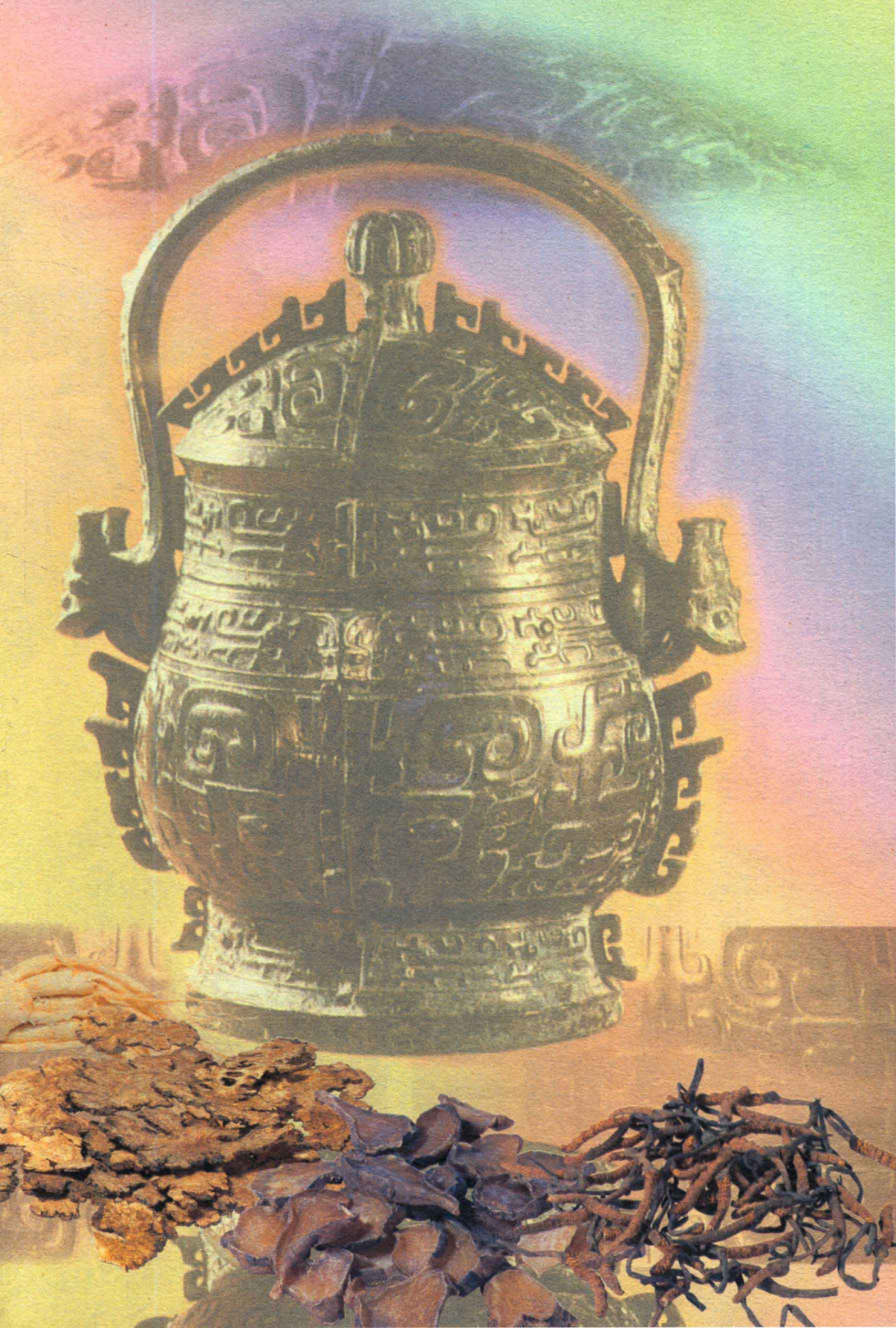
慢性腹泻	255
肾下垂	255
颈椎病	256
癃闭	256
尿失禁	257
水肿	257
急性腰肌扭伤	258
尿道炎	258
淋症	258
尿潴留	259
结肠炎	259



慢性支气管炎	259
急性泪囊炎	260
糖尿病	260
痛风	260
高血压	261
匍行性角膜溃疡	262
尿崩症	262
特发性葡萄膜大脑炎	262
甲状腺机能低下症	263

风湿性心瓣膜病	263
阳痿	264
眼底病变	264
血精	264
心律失常	265
血栓性脉管炎	265
视网膜中央静脉阻塞	265
更年期综合症	266
盆腔炎	266
经行乳房胀痛	267
下肢静脉曲张	267
白带过多	267
经行眩晕	268
外阴瘙痒	268
经行发热	268
经前紧张综合症	269
慢性胃炎	269
反胃	269
小儿腹泻	270
小儿麻痹后遗症	270





養生保健必備

中医按摩

中医百日通

华佗神方治百病

中医养生全书

营养治病全书

良方妙方治百病

食物相克与药物相克

偏方秘方验方单方大全

糖尿病中医诊治及验方

食疗药膳与养生

黄帝内经

本草纲目

千金方

汤头歌诀

家庭医生

中华名医名方大全

小毛病自我诊治

高血压中医诊治及验方

中草药图谱

家庭中医保健百科

養生保健火爐

家庭中 医保健 百科



○ 薛敏 主編

图书在版编目(CIP)数据

养生保健必备 / 群瑛主编. — 北京: 中国戏剧出版社,
2007. 6

ISBN 978-7-104-02648-8

I. 养… II. 群… III. ①养生(中医)-基本知识②保
健-基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094125 号

养生保健必备

YangSheng BaoJian BiBei

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京威远印刷厂

开 本: 787×1092mm 1/16

印 张: 370

字 数: 3930 千

版 次: 2007 年 12 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02648-8

定 价: 500.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



目 录

MU LU

第一章 常见中草药

薄荷	13	合欢	18	橘皮	24
半夏	13	紫金牛	18	银杏	25
甘草	14	蒲公英	19	茜草	25
七叶莲	14	车前草	19	银耳	26
黄耆	14	侧柏	19	山楂	26
贝母	15	龙眼	20	枇杷	27
大黄	15	皂荚	20	赤小豆	27
白薇	16	益母草	21	薯蓣	27
土槿皮	16	黄柏	21	鸭跖草	28
人参	16	花粉	22	松子	28
羊蹄躅	17	菝葜	22	菊花	29
玄参	17	雷丸	23	石膏	30
棕榈	17	薏苡仁	23	雄黄	30
百合	18	穿心莲	24		

第二章 日常食物的药用价值

韭菜	31	香菜	39
芦笋	32	粳米	39
洋葱	33	海带	39
葱	34	糯米	41
大蒜	35	核桃	41
姜	37	小麦	42
大枣	38	玉米	43



芝麻	43	猕猴桃	50	茶叶	54
燕麦	44	龟肉	50	辣椒	56
大豆	45	桔	51	鸭肉	57
番薯	46	燕窝	51	海参	58
栗子	46	橙	52	虾	58
柠檬	47	淡菜	52	蘑菇	59
沙棘果	48	菠菜	53	鲤鱼	59
葡萄	48	扁豆	53	猪肉	60
鸡蛋	49	茄子	54		

第三章 家庭用药常识

怎样煎服中药汤剂	61	家庭消毒法	70
膏滋剂的使用	62	服药时间	71
中药治产后恶露	63	服用止痛药须知	72
药酒的自制方法	63	维生素切忌滥用	74
如何治疗产后便秘	64	剂量准确效果更好	76
小中风的中医疗法	64	更年期综合症的治疗	76
六神丸的作用	65	脂溶性维生素的益处	77
巧选中成药	67	脑膜炎疫苗的使用	78
中药可治病毒性肝炎	68	抗衰老药物的选择	79
灭滴灵的作用	69	服药的最佳时间	81
白药的不良反应	70	人参的几种服法	82
		药物的服用期限	82
		有的药物损害肝脏	83
		药物的治疗作用	84
		治妊娠反应的药物	85
		进补要看体质	86
		煎中药的方法	87
		补益中药好处多	89
		使用内服液体药剂	91
		服药期间必须忌口	91
		不要用茶水服药	92



云南白药